

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение средняя
образовательная школа №29 (дошкольное отделение)**

**Конспект на тему:
«Развитие физических качеств у детей
с помощью игр нашего детства»**

Автор – составитель:
Воскресенская Юлия Евгеньевна,
инструктор по физкультуре

г. Мытищи-16
2022 г

Ребенок и игра — понятия неразрывные. Сегодня, к сожалению, у современных детей нет возможности играть целыми днями на улице в коллективные игры. Они заняты учёбой и всевозможными развивающими секциями, а дома – компьютерными играми и планшетами. К сожалению, многие игры нашего детства не знакомы современным детям. Предлагаю вспомнить некоторые из них.

«ХАЛИ-ХАЛО»

Считается, что Хали-Хало берёт своё начало со времен Древней Греции.

Правила игры:

Для начала считалочкой выбирают водящего. Водящий берет в руки мяч и загадывает остальным ребятам слово. Обычно говорят к какой категории принадлежит придуманное слово и его первую и последнюю букву. Например, водящий загадал слово кровать. Он говорит это предмет из мебели, он начинается на букву К и заканчивается мягким знаком. Дети начинают отгадывать слово. Как только водящий услышит правильный ответ, он кричит "Хали-хало", подкидывает мяч как можно выше вверх, а сам убегает. Ребенок, правильно отгадавший слово, ловит мяч и кричит "Стоп". Водящий останавливается. Игрок должен отгадать сколько до водящего шагов. Но шагов непростых. В каждой компании можно придумывать свои шаги. Виды шагов в игре хали-хало:

- Гигантские - самые большие шаги, на всю ширину.
- Нормальные - обычный детский шаг.
- Лилипутские - очень маленькие шажочки.
- Лягушачьи - в прыжках на корточках.
- Зонтики - ребенок кружиться в сторону водящего.
- Кирпичи - шаг пятку к носку.
- Верблюжьи - шаг и плевок (главное в водящего не попасть).

Ребенок с мячом делает названное количество шагов и бросает мяч в кольцо, которое делает руками водящий. Если мяч попадает в кольцо - то игрок становится водящим и игра продолжается.

Такая игра, как «Хали-хало» способствует как физическому, так и умственному развитию, направлена на тренировку памяти, мышления, воображения, развитие координации, моторной ловкости, умения действовать сообща и способствует сплочённости коллектива.

«ДЕСЯТОЧКИ»

“Десятки” или “десяточки” – подвижная детская игра, для которой понадобится стенка без окон или забор, а так же резиновый мяч, который легко отпрыгивает от стены и его удобно ловить.

Игроки устанавливают очередность и игра начинается. Сначала первый игрок старается выполнить как можно больше пунктов. Если он сбился, то мяч переходит к следующему игроку. Выигрывает тот, кто смог выполнить следующие 10 пунктов.

1. Бросить мяч об стену и поймать (10 раз)
2. Бросить мяч об стену, хлопнуть в ладоши и поймать (9 раз)
3. Бросить мяч об стену, 2 раза хлопнуть в ладоши и поймать (8 раз)
4. Бросить мяч об стену правой рукой и поймать (7 раз)
5. Бросить мяч об стену левой рукой и поймать (6 раз)
6. Бросить мяч об стену из-под ноги и поймать (5 раз)
7. Повернуться спиной к стене, бросить мяч о землю между ног. Он сначала ударяется об землю, потом об стену, после этого поймать мяч (4 раза)
8. Ударить мяч об стену три раза подряд, сложив руки как в волейболе (3 раза)
9. С закрытыми глазами бросить мяч об стену и поймать (2 раза)
10. Бросить мяч об стену, обернуться вокруг себя и поймать (1 раз)

Если игрок сбился, то в следующий раз, когда он получает мяч, он начинает выполнять упражнение на котором сбился заново. Например, он сделал 3 раза упражнения из “девяточек” (бросить мяч об стену, хлопнуть один раз и поймать), а на 4 раз сбился. Значит в следующий раз, он делает “девяточки” заново. Игра развивает ловкость и благотворно сказывается на физическом развитии ребенка.

ИГРЫ С РЕЗИНОЧКОЙ

Прыжки через резиночку, натянутую на ногах, когда-то были хитом всех дворов. Эту игру знают в разных странах, причем любят ее и девочки, и мальчики. Это летнее развлечение развивает координацию, выносливость, прыгучесть, развивают чувство ритма.

Для занятия необходим кусок резинки длиной 2–3 м. Ее концы нужно соединить, сформировав кольцо. В таком виде резинку необходимо растянуть, зафиксировав на расставленных ногах двух игроков, чтобы она обрела очертания прямоугольника. Пока два игрока держат резинку, третий совершает прыжки по определенной схеме. Игра проходит поэтапно с усложнением, то есть с постепенным поднятием резинки от щиколоток к талии. Чем выше резинка, тем сложнее прыгать. Прыжки практикуются разные: на одной и обеих ногах, боком или прямо, с перескоками через шнур или с наскоком на него. Есть и более сложные варианты прыжков: с переворотом корпуса на определенный угол, с поддеванием резинки ногами и высвобождением ее в процессе прыжка, со стоянием спиной к резиновому шнуру.

Игра с резинкой "Олимпиада"

Двое игроков берут резиночку для прыжков, завязанную в кольцо. Затем кричат: «О-ЛИМ-ПИ-А-ДА, раз, два, три» и запутывают резинку, используя руки, ноги, шею, плечи и туловища, чтобы получилась сетка с ячейками. Задача остальных — пролезть или перепрыгнуть через препятствие, не коснувшись резинки. Если все смогли, то игра продолжается дальше. Если кто-то задел, то он сменяет «держателя».